ఉగాది శుభాకాంక్షలతో...

సరసభారతి

సాహిత్య సాంస్కృతిక మాస పత్రిక

సంపుటి - 1 సంచిక 2 సర్వధారి పాల్గుణ మాసం మరియు విరోధి చైత్ర మాసం మార్చి 2009

సంపాదకులు :
గబ్బిట దుర్గా ప్రసాద్
2-405, శివాలయం వీధి, ఉయ్యూరు
ఫోన్ : 08676 - 232797
సెల్ : 9989966375

ప్రచురణ :
వేదాంతం మోహన మురళీ కృష్ణ

శ్రీరామా గ్రాఫిక్స్
ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్ & బైండర్స్
లక్ష్మీటాకీస్ సెంటర్
ఉయ్యూరు - 521165
సంప్రదించవలసిన
సెల్ నెంబర్లు :
9491348289
9491735527
9248768889

విడిప్రతి రూ. 5/-
సంవత్సరం చందా రు. 50/-

కంప్యూటర్ పై
రబ్బరు స్టాంపులు
తయారు చేసి
సకాలములో
ఇవ్వబడును.

సంపాదకీయం

'సరసభారతి' రెండవ సంచిక మీ ముందుకు ఉగాది సంచికగా వస్తోంది. సర్వధారి మంచినీ, చెడునూ తెచ్చింది. బాధలు, కష్టాలు ఏ సంవత్సరంలోనైనా మామూలే. అన్నిటికి ఓర్చి జీవితాన్ని నడుపుకుంటూ పోవాలి. మార్పు మంచికోసంగా భావించాలి. కొత్త సంవత్సరం పేరే 'విరోధి'. భయంగానే వుంటుంది. కానీ, దాన్ని స్వాగతించాలి. అది చేసే మంచినీ పొందాలి. ఇంతకీ ఉగాది అంటే 'ఉగ' అంటే నక్షత్ర గమనం ప్రారంభమైన రోజు. సృష్టి కార్యక్రమం ప్రారంభమ ఈ రోజునే జరిగింది. సూర్యుడు చైత్రశుద్ధి పాడ్యమి నాడు భూమధ్య రేఖపై వుంటాడు. చంద్రగమనం కూడా యిదే రోజున అశ్వని నక్షత్రంలో మొదలవుతుంది. ఈ రెండూ కలిసిన ఈ రోజునే 'యుగాదిన' ప్రారంభం అంటారు. యుగం అంటే జంట. కాలం భగవంతుని చేతనం అంటారు. సంవత్సరం వల్ల సప్తతంతు యజ్ఞం జరుగుతుంది. దీన్నే వత్సం అంటారు. సూర్యమండలం అనే వినీలాకాశంలో నుంచి ఉచ్చారణలాగ వ్యక్తం చేసే పరాప్రకృతి గోవు(ఆవు) సూర్యుడు దాని పొదుగు సంవత్సరంలోని 4 సమభాగాలు దాని స్థనాలు. ఘర్మం అంటే ఎండ వేడి - అదే క్షీరం (పాలు). సంవత్సరమే దాని వత్సం (దూడ). మేఘాలు, జీవనాధారమైన నీటిని వర్షించే ధేనువులు (ఆవులు). సామవేదం వాగ్రూపంలో ధేనువు. దానివల్ల కలిగే ఆత్మానందాన్నిచ్చే దేహగ్రంధుల్ని 'అంగిరసలు' అంటారు. 365 గోవులు, అనేక కోష్టాలలో (పశువుల శాలలో) గుంపులుగా సంవత్సరం అనే దూడ కోసం పాలిస్తాయి. అంటే ఎండ రూపంలో విద్య, ధనాన్ని పాలుగా యిస్తున్నాయిఅని మహాభారతంలో వ్యాస మహర్షి చెప్పారు. సంవత్సం వయస్సున్న దూడను 'బష్కం' అంటారు. అంటే సత్యాన్ని సూర్యరశ్మి రూపంలో సృష్టిగా పిండేది అని అర్థం. అందుకే ఉగాది మహా పర్వదినం. మనల్ని, మన సాంప్రదాయాన్ని గౌరవించుకునే శుభప్రదమైన రోజు. ఈ నెలలోనే శ్రీరామ నవమి వస్తుంది. శ్రీరాముడు మనకు అదర్శనీయుడు. ఆంధ్రదేశంలో వాడవాడలో శ్రీరామ నవమి జరుపుకుంటాం. అదర్శ దంపతులైన సీతారాముల కళ్యాణం చేసి ఆ వైభోగాన్ని కనులతో చూసి పులకిస్తాం. భద్రాచలం శ్రీరాముడు ఆంధ్రుల ఆరాధ్య దైవం. అందరికీ ఉగాది శుభాకాంక్షలు. క్రొత్త సంవత్సరం అందరి జీవితాలను ఆనందమయం చేయాలని కోరుతున్నాం.

- సంపాదకులు

ఉయ్యూరు పురము నుండి నూతనముగా వెలువడుచున్న 'సరసభారతి' మాస సంచికకు

'విరోధి' నామ సంవత్సరమునకు శుభాకాంక్షల పద్యమాల

గీ॥ 'సరసభారతి' సాహిత్య షడ్రుచులను
పిండి, వడబోసి, నోళ్లకు దండిగాను
అందియిచ్చెడు హంగుల పాత్రయనుచు
నెల్లరుప్పొంగి పొగడ వర్ధిల్లుగాక!

కం॥ చెవులకు నింపును గొల్పెడి
కవులుండిరి వ్యాస, గీత, కథలను వ్రాయన్
నవరసముల యశమునుగన
భవితనువుయ్యూరు పురము భాసిలుగాతన్!

ఉ॥ శ్రీకరమైన భారతికి శ్రేయమొసంగను తెల్గుభాష, యే
వాకునవిన్ననున్ మొగలివాసనవో లెబ్రమింపజేయగా
ప్రాకటనమైనమీ 'సరసభారతి' వెల్గులుజిమ్మ, నవ్వియే
సోకిననెల్లవారలకు శోభలుదెచ్చును సుప్రభాతమై!

కం॥ అజ్ఞానము పో నడచుచు
విజ్ఞానము పెంపుజేయు విధముగ విషయాల్
విజ్ఞత జది వెడివారల
కు, జ్ఞానము నందుగాత కొంగున పసిడై!

గొ॥ విద్య విజ్ఞాన సంస్థలు వెల్లివిరియ
ఇక్షు రసమాధురీ వృక్ష కక్ష్యలోన
వెలసె యంత్రము, నందులో వేలప్రజలు
విధులు నెరవేర్చి బ్రతుకులు వెళ్లబుచ్చు
నట్టి పురమౌర! ఉయ్యూరు గట్టి తనము!

చ॥ తెలుగున పెక్కు సంచికలు ధీరతనంబున వెల్వరించుచో
వెలుగునొసంగ గల్గుదురు విద్యలు నేర్చెడి బాలకోటికిన్
లలితము లైనభావముల లబ్ధిని గోరి 'విరోధి' వత్సర
మ్మిల సుభశాంతులన్నిడెడురీతిని నెల్లరు స్వాగతించుడీ!!

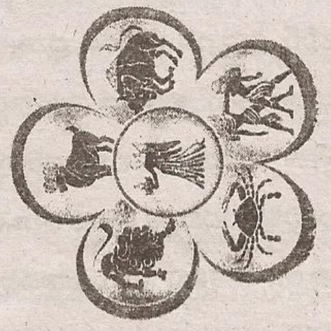
రచన
ఓగిరాల వెంకట సుబ్రహ్మణ్యం

హర్షాంజలి

" " సరస భారతి" స్వరస భాసుర సురస క
వితల కలశాబ్ధి యగుచు ప్రవిమల పత్ర
పత్రికా రాజమై యిల ప్రథిత మగుత సాహితీ
పత్రికావిధి సరసగతిని."

రచన
తుమ్మోజు రామలక్ష్మణా చారి

శ్రీ విరోధి నామ సంవత్సర ఫలితాలు



(27.03.2009 నుంచి 15.03.2010 వరకు)

శ్లో|| శారదా శారదాం భోజ వదనా వదనాంబుజే
సర్వదా సర్వదాస్మాకం సన్నిధి స్సన్నిధింకురు

శ్లో|| ఈశ్వరో గురురాత్మేతి మూర్తి భేద విభాగినే
వ్యోమ వద్వ్యాప్త దేహాయ దక్షిణామూర్తియే నమ:

ఈ సంవత్సరానికి రాజు శుక్రుడు. మంత్రి, సైన్య, అర్ఘ్య, మేఘాధిపతి చంద్రుడు. సస్యాధిపతి, ధాన్యాధిపతులు శుక్ర, బుధులు. రసాధిపతి శని. నీరసాధిపతి గురుడు. 7 గ్రహాలు శుభులు. కేంద్ర మరియు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలలో మార్పు వుంటుంది. ప్రజాపాలన దెబ్బతింటుంది. కేంద్ర రాష్ట్రాల మధ్య అవగాహన తక్కువ. మిశ్రమ ప్రభుత్వాలు ఏర్పడతాయి. స్త్రీ పరిపాలనకు అవకాశం. ధరలు పెరుగుతాయి. అకాల వైరాలుంటాయి. అశాంతి, వరదలు, భూకంపాలు. బంగారం, వెండి, ధరలకు హద్దు లేదు. విద్యకు ఆటంకం. వర్షాలు బాగానే ఉంటాయి. 'విరోధి' వత్సరే లోకా: పరస్పర విరోధిన:- భూరి భూతయతే భూమిర్భూరి వారి సమాకులా|| అన్న దాన్ని బట్టి పరస్పర శత్రుత్వం జల ప్రళయం తప్పదు. అగ్ని ప్రమాదాలు వస్తాయి.

1.4.2009 శుక్రమౌఢ్యమి త్యాగం. 2.12.2009 మళ్లీ ప్రారంభమై 18.02.2010 వరకు ఉంటుంది. గురుమౌఢ్యమి 16.02.2010 నుండి 19.03.2010 వరకు ఉంటుంది. 14.01.2010 గురువారం మకర సంక్రాంతి. సంక్రమణ కాలం సాయింత్రం 5. 31 ని||లకు. సంక్రాంతి పురుషుని పేరు మంద, వాహనం మేక, వేపాకు స్నానం, కరపాత్రలో బోజనం. అంకుశం ఆయుధం మొత్తం మీద శుభాశుభంగా ఫలితం వుంటుంది. 22.07.2009 ఆషాడ బహుళ అమావాస్య బుధవారం సూర్యగ్రహణం ఉదయం 5.39 నుండి 7.20 వరకు పునర్వసు, పుష్యమి నక్షత్రాల వారు చూడరాదు. 31.12.2009 పుష్య శుద్ధ పౌర్ణమి గురువారం ఆరుద్ర నక్షత్రంలో చంద్రగ్రహణం రాత్రి 12.20 నుంచి 1.25 వరకు.

రాశి ఫలాలు

1) మేషరాశి : అనుకూలమైన కాలం. ఆర్థిక స్థితి బాగుటుంది. రాజకీయం ఫలిస్తుంది. ఆరోగ్యం బాగా ఉంటుంది.
2) వృషభరాశి : గ్రహ బలం తక్కువ. మిశ్రమ ఫలితాలు ఎక్కువ. నిరాశ ఎక్కువ. డబ్బు నిలవదు.
3) మిధునరాశి : నిలకడ తక్కువ. ఏ పని ముందుకు సాగదు. శ్రమ ఎక్కువ. ఫలితము సామాన్యము.
4) కర్కాటకరాశి : సంవత్సరం మొదట్లో బాగుంటుంది. వ్యవసాయం కలిసి వస్తుంది. వివాహాలు జరుగుతాయి.
5) సింహ రాశి : అనారోగ్యం , మానసిక ఆందోళన, వ్యతిరేకత . అప్పులు చేయాల్సి వస్తుంది. స్థిరమైన ఉద్యోగం ఉండదు.
6) కన్యారాశి : జబ్బులు పాలౌతారు. రాబడి, ఖర్చు సమానం. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు ఫలించవు. వివాహం ఆలస్యం.
7) తులరాశి : ఏల్నాటి శని ప్రారంభం. ఆర్థిక స్థితి బాగుండదు. బదిలీలు జరుగుతాయి. అప్పల భారం.
8) వృశ్చికరాశి : అన్నిటా అనుకూలం. కీర్తి ప్రతిష్టలు పెరుగుతాయి. వివాహ యోగ్యత.
9) ధనురాశి : ఆర్థిక ఇబ్బందులు. గౌరవ మర్యాదలకు లోపం, వ్యాపారంలో చిక్కులు, రాజకీయ నిరాశ.
10) మకరరాశి : మోసానికి గురౌతారు , స్థానమార్పు, శ్రమ ఎక్కువ, ఫలితం తక్కువ.
11) కుంభ రాశి : అన్నీ సమస్యలే. అభివృద్ధి కనిపించదు. అభిప్రాయ బేధాలు, అనారోగ్య బాధలు ఎక్కువ.
12) మీనరాశి : ఆర్థికంగా ప్రోత్సాహం, అనుకున్నవి జరుగుతాయి. వివాహ ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి.

సందేహ నివృత్తి

1) పంచభూతాలు : శరీరంలో ఎక్కడుంటాయి ?

శరీరమే భూమి. రక్తమే నీరు. జఠరాగ్నికి కారణమైన నాలుక అగ్నిహోత్రం. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు గాలి. శరీరంలోపలి ఖాళీ స్థలమే ఆకాశం. ఇలా పంచభూతాలు శరీరం లోపలే ఉన్నాయి.

సర్వజనులకు శ్రీ సువర్చలాంజనేయ స్వామి వార్ల అనుగ్రహం కలుగుగాక ......

- అంగీరస

వ్యాపారంలో బాగా సంపాదించి రిటైర్ అయ్యాడు. 10 సంవత్సరాలుగా అన్నం తినటం లేదు. అయినా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉన్నాడు. ఏమిటి రహస్యం? అని ప్రశ్నిస్తే ఉదయించే సూర్యుణ్ణి రోజూ చూడటమే మన ఆరోగ్య రహస్యం అని చెప్పాడు. 3 నెలలు రోజూ ఉదయాన సూర్యోదయాన్ని చూస్తే భయం పోతుందని, 6 నెలలు అలానే చూస్తే రోగాలు రావని ఆయన చెప్పాడు. 9 నెలలు సూర్యోదయాన్ని నిత్యం దర్శించి ఆకలిని జయించాడట. అతిధులెవరైనా వస్తే ఒక కప్పు టీ మాత్రం తాగుతాడు. నీరసం అనేది కనిపించనే కన్పించదట. ప్రపంచ ప్రముఖ న్యూరాలజిస్టులు ఆయన మెదడుపై అనేక పరిశోధనలు చేశారు. న్యూరాన్లన్నీ చాలా ఉత్సాహంగా పని చేస్తున్నాయని తేల్చారు. గ్రేసెల్స్ కూడా పునరుజ్జీవనం పొందాయని తెలిపారు. వయస్సు మీద పడటంలో కుంచించుకు పోవాల్సిన పీనియల్ గ్లాండ్ కూడా కుంచించుకుపోలేదట. సాధారణంగా 6 X 6 మి.మి వుంటుంది అందరికి. ఆయనకు మాత్రం 8 X 11 మి.మి ఉండి ఆశ్చర్యం గొలిపించింది శాస్త్రవేత్తలకు. సూర్యరశ్మిని నిత్యం చూడటం వల్ల అది కళ్ళ ద్వారా మెదడును చేరి పదును పెడుతుందని తేల్చారు. 'కళ్ళే ఆత్మకు కిటికీలు' అని చెప్పాడు మానికీ. మానిక్ కు ఆదర్శం ఎవరు? అని అడిగితే 2600 సంవత్సరాల క్రిందటి వర్ధమాన మహావీరుడు అని చెప్పాడు. అయనా యిలానే సూర్యోదయం చూస్తూ ఆరోగ్యం కాపాడుకొన్నాడట. కనుక మనం కూడా నిత్యం సూర్యోదయాన్ని చూస్తూ ఆకలి, రోగం, కాలుష్యాన్ని గుడ్‌బై చెబుదాం. చూశారా? సూర్యుని మహత్తు!

ద్వాపరయుగంలో శ్రీ కృష్ణుని కుమారుడు 'సాంబుడు' కు కుష్టు వ్యాధి వచ్చింది. ఏకాంతంగా తండ్రి కి చెప్పాడు. కృష్ణుడిని ఏదైనా మంత్రోపాసన చెయ్యమని అడిగాడు. అది గురువుల పని అని చెప్పి, సముద్రం ఒడ్డున, సూర్యోదయానికి ముందే స్నానం చేసి, తూర్పు ముఖంగా రావిచెట్టు క్రింద కూర్చుని సూర్యుని ప్రార్థించమని హితవు చెప్పాడు. పగలంతా ఉపవాసం వుండాలి. సాయంకాలం దాకా అలావుండి, రాత్రికి దగ్గర్లోని తోటలో వుంటూ పండ్లు మాత్రమే తింటూ, దర్భచాపమీద మాత్రమే పడుకొని దీక్షగా సూర్యారాధన చేశాడు సాంబుడు. ఇలా 12 రోజులు చేశాడు. 13 వ రోజు ఉదయం చిన్న మెరుపు, ఉరుములతో ఆకాశం నుండి 12 తాటాకులు సాంబుని ముందు పడ్డాయి. ఆశ్చర్యంగా పైకి చూశాడు. ఎవరు కనిపించలేదు. ఆ ఆకుల్ని కళ్ళకద్దుకొని, సూర్యునికి నమస్కరించి, సూర్యాస్తమయంవరకు అందులోని శ్లోకాలు చదువుతూ కూర్చున్నాడు. ఇంకొక 20 రోజులు యిక్కడే యిలానే సూర్యోపాసన చేసి 21వ తేదీ సముద్ర స్నానం చేసి చూస్తే తన శరీరంలోని వ్యాధి మాయమైపోయి చక్కని దేహకాంతి కన్పించింది. ఆశ్చర్యపోయాడు. ఇదంతా సూర్యుని దయ అని తెలుసుకున్నాడు. ఇంటికి వెళ్ళి తండ్రికి కన్పించాడు. ఆయన కౌగిలించుకొని " ఆరోగ్యం భాస్కరా దిచ్ఛేత్" అన్నాడు. ఆ శ్లోకాలు సూర్యుడు పంపించినవేనని తెలిపాడు. మంత్ర తంత్రాలు లేకుండా, సూర్యుని శ్రద్ధా సక్తులతో స్తుతిస్తే ఆరోగ్యం లభిస్తుందని లోకానికి సమీర మండల నారాయణమూర్తి అయిన కృష్ణుడే తెలియజేశాడు. వాల్మికి రామాయణాన్ని చక్కని తెలుగులో వచనంగా వ్రాసిన మహాపండితులు, రచయిత శ్రీ యామిజాల పద్మనాభస్వామిగారు1994లో 'భగంధరం' వ్యాధితో బాధపడుతూ అరసవిల్లి శ్రీ సూర్యనారాయణ స్వామి సన్నిధిలో సూర్యునిచే చెప్పబడిన 12 శ్లోకాలు పఠిస్తూ 20 రోజులు నిష్టగా వున్నారట. 21వవ రోజు ఆయన జబ్బు నయమైపోయిందని ఆయనే వ్రాశారు. కనుక పవిత్ర మాఘమాసంలో భాస్కరుని పూజించి అన్ని రోగాలు పోగొట్టుకొని ఆరోగ్యం పొందుదాం.

ఉగాది వచ్చింది

రాధా నిద్రలేవవే! అంటూ అమ్మ కేకలేస్తుంది. రాధ ఇప్పుడే గదమ్మా గడియారం నాలుగొట్టింది. ఇంత పెందరాళే ఎందుకు నిద్రపాడు చేశారు అంటూ దుప్పటి ముసుగెట్టింది. లేచి తలంటు పోసుకోవాలే! అని అమ్మ దుప్పటి లాగేసింది. ఇవ్వాళ్లప్పుడు తలంటు ఏంటే టపాకాయల పండగ వచ్చిందా! అంది రాధ ఇవాళ సంవత్సరాది లే లే అక్క అప్పడే తలంటు పోసుకుని కొత్త బట్టలు వేసుకుని దేవుని గదిలో దీపారాధన చేస్తున్నది. లేచిరా! అబ్బో నా కన్నా గంట ఆలస్యంగా లేచే అక్క అంత పెందరాళే లేస్తే అదేదో ప్రళయం రావాలిగాని సంవత్సరాది రావటం ఏమిటో! ఒళ్ళు విరుస్తూ అంది రాధ. తమ్ముడు హరి ఇవ్వాళ ప్రళయం రావటం లేదు. ప్రణయం వస్తుంది. బావ వస్తున్నాడు. అదా సంగతి అంటూ రాధా "బావా బావా బక్కూ అంటూ లేచి అక్కదగ్గరకు పరుగెత్తింది". వస్తాడే మా బావా! ఈ పూటే వస్తాడే! అక్కసు వద్దే అక్కా! బావకు మరదలు ముద్దే! అంటూ అక్క నోరుముయవే అంటూ తలంటిపోసుకురా నేను రెండంటిస్తాను. అని చెల్లెల్ని చీత్కరించింది.

చెల్లి తలార బెట్టుకుంటుండగా జట్కా బండి వచ్చి ఇంటి ముందు ఆగింది. అక్కోయి! బావా వచ్చాడే అంటూ రాధ బావ చేతిలో సంచితీసుకొని ఇంట్లోకి ఉడాయించింది. ఆసంచి అక్కడెక్కడో పెట్టి బయటకు వచ్చి కాళ్ళు కడుక్కో బావా! అంటూ ఓ చెంబుడు నీళ్ళు ఇచ్చింది. అతను కాళ్ళ మీద పోసుకుని అబ్బా ! అన్నాడు. ఏమిటే! ఆ మసిలి పోతున్న నీళ్లిచ్చావ్ పదవే అని అమ్మ అరుస్తూంటే బావ కాస్తా వేడెక్కాలని ఇచ్చా అంతగా వేడిగా ఉంటే అయనెలా గ్రహించలేకపోయాడో మరదలాపాటి మర్యాద చేస్తున్నదని ఎరక్క పోవటం నా తప్పు కాదమ్మా! అని అక్కోయి బావ కాళ్ళు కందినట్లు వున్నాయి అని వచ్చి కనిపిస్తే ఆ మంట తగ్గొచ్చుగా అమ్మా! అని కేక వేసింది. అక్క తలుపుచాటుగా నిలబడి అతడికి కనబడీ కనబడకుండానే వట్టి గడుగ్గాయి పక్షి. అని ఊరుకుంది. బావ మనస్సు చల్లనై మరదలా మరదలా మా మంచి రాధా! అని తనతో పాట అందుకున్నాడు. వచ్చిన మరదలకి మొట్టికాయలిచ్చి ఇవిగో కాజాలు, తాపేశ్వరం కాజాలు నీకని ప్రత్యేకంగా తెచ్చా! అన్నీ నీవే తినేయక చెరొకటైనా ఇవ్వు అని పరాచకమాడాడు. ఇప్పుడు నీవు జెల్లకాయ తిని చేదును , కాజా తిని తీపిని తిన్నావు. ఇక ఉప్పు, కారము, వగరు, పులుపు, ఆరగిస్తే కాని ఆరురుచులు తిన్నట్లు కాదు. ఇంట్లోకి వెళ్ళి కాస్త ఉప్పు నోట్లో వేసుకో. అట్లాగే చింతపండు, కారం రుచి చూసి ఒక్క పలుకు వేసుకో! ఉగాది క్రతువు పుర్తి అవుతుంది. అని రాధమ్మకు రుచులను చెప్పాడు . అమ్మ నిద్ర లేపుతూ వాటన్నిటి పెట్టింది. నీవు వస్తూ తీపి తినిపించావు అలా క్రతువు పూర్తయింది. పద బావా స్నానం చేద్దువు గాని నేను స్వయంగా వీపు రుద్ది నీ మురికిని వదలగొడతాను, నిన్ననే ఏదో క్రొత్త సబ్బు పొడి తెచ్చారు నాన్న, ఒక్క గుప్పెడుతోనే గుడ్డలన్ని తెల్లబడి తళతళలాడాయి. నీకు దాన్తోనే రుద్దేస్తా నల్లని మా బావా తెల్లనై పోతాడు అంటూ కూనిరాగం తీస్తుంటే అమ్మ అతని అత్తగారు వస్తూ అదేదో వాళ్లావిడ చేసుకుంటుందిలే నీవు పొడి జోలికి పోకు అని అంతా బాగున్నారా , బాగున్నారా బాబు! అమ్మగారి ఆరోగ్యం బాగుందా అని కుశల ప్రశ్నలు వేసింది. మామ గారు వస్తూ ఏమోయ్! కృష్ణారావు నాన్నగారు ఇంకా రిటైర్ కాలేదు కదూ! అంటూ పలకరించాడు. ఇందరిన్ని వైపుల నుండి మాట్లాడుతున్నా అతను కండ్లతో కలయజూస్తుంటే రాధ అక్కా నీ కోసం కండ్లతో తేరిపార చూస్తున్నాడే. ఇంకా ఆ తలుపు చాటెందుకు. చూపులు కలిపితే శుభవేళ! మీ అయనగారి స్నానానికి ఏర్పాట్లు నీవే చూసుకో. నేనా కాజాలు పని పడతా. అంటూ రాధ లోపలికి దూరింది. అమ్మా నాన్న తప్పకున్నారు. తమ్ముడు: బావా ! కొండ మన దగ్గరకు రానప్పుడు , కొండ దగ్గరకు మనమే చేరాలి కదా. లోపలికి రండి. అక్క కాఫితో ఎదురుచూస్తూన్నదంటూ చేయి పట్టుకుని లోపలికి తీసుకెళితే అక్క బావకు కాఫి అందించింది. ఇది చేదైనా చక్కగా త్రాగుతారు! అంటూ కిలకిలలాడింది. బావకు కాఫీ తియ్యగా అనిపించింది. అక్క అందులో చక్కెర వేయకపోయినా మక్కువనే చక్కెరను మనసారా రంగరించింది కదా!

ఈ రోజుల్లో వైద్యం ఎక్కువ ఖర్చుతో కూడుకొన్నదై వుంది. తప్పనిసరి సరిస్థితిలో ఖరీదైన వైద్యం అవసరమైనా ప్రతి చిన్న అనారోగ్యానికి వందల కొద్ది రూపాయిలు ఖర్చు చేయటం సామాన్యుడికి సాధ్యం కాదు. నిజానికి ప్రతి సారీ ఖరీదైన వైద్యం కూడా అవసరం లేదు. మనచుట్టూ ఉన్న చెట్లు, తీగలు అన్నీ మందు మొక్కలే. వాటిలోని ఔషదగుణాలను తెలుసుకొని, వాడుకుంటే ఖర్చు తగ్గుతుంది, అనవసరముగా మందులు వాడే ప్రమాదం తప్పుతుంది.

ఏ దేశంలో పుట్టినవానికి, ఆ దేశములో పుట్టిన ఔషదులు అనగా మందు మొక్కలు హితకరముగా నుండునని పెద్దల వాక్కు ఈ విషయము తెలిసే మన ప్రాచీన మహర్షులు అనేక ఔషద గుణములు గల వేప, తులసి, మారేడు, ఉసిరి, పసుపు మొ॥ చెట్లను పూజించటం, వాటిని అందుబాటుగా పెంచుకోవటం చేసేవారు.

అట్లాగే పండగల పేరుతో వేపపూవు, ఉసిరికాయ, తమలపాకు (తాంబులం) గోరింటాకు మొ॥ నవి వాడటం నేర్పినారు. యింగువ, జీలకర్ర , వాము, మిరియాలు, మొ॥ నవి వంట దినుసులుగా వాడుకోవటం నేర్పారు. నాగరికత పేరుతో మనం సహజంగా, చౌకగా దొరికే ఓషదులను విడిచి, ఖరీదైన, యితర వ్యాధులకు కారణమైన కృత్రిమమైన రసాయినాలను మందులుగా వాడుతున్నాం. అనేక కొత్త సమస్యలను తెచ్చుకొంటున్నాము.

ప్రాచీన వైద్య శాస్త్రమైన అయుర్వేదం " ఆహారం, నిద్ర బ్రహ్మచర్యము (సరియగు జీవిత విధానము) ఈ మూడు శరీరమును నిలుపు కారణము " అని పేర్కొనినది. ఈ మూడు విషయములందు తగినంత శ్రద్ధ చూపిన ఎడల ఈనాడు మనం నిత్యం ఎదుర్కొనే అనేక వ్యాధులు మన దగ్గరికి రావు. మన పూర్వులు అందువలననే మనకన్నా ఆరోగ్యకరవంతమైన జీవితం గడిపారు.

సరి అయిన ఆహారం, సరియగు నిద్ర, వ్యాయామము, నియమబద్ధమైన జీవితం। యివి ఈనాడు మనం అందరం ఆచరించవలసిన ఆరోగ్య సూత్రాలు.

అందరికి అందుబాటులో వుండే కొన్ని ఆరోగ్య సూత్రాలు, మరికొన్ని సులభ చికిత్సలు (చిట్కాలు) తెలుసుకొందా. ప్రతిరోజు శరీరమంతా నువ్వులనూనెతో మర్దనా చేసి, స్నానం చేస్తే ముసలితనం, శ్రమ, వాత రోగములు పోవును. చర్మమునకు కాంతి కలుగును.

ప్రతి రోజు అన్ని రుచులు కలిసిన ఆహారం తినటం వలన శరీరమునకు బలము కలుగును. ఒకే రకమగు ఆహారము ప్రతిరోజూ తినరాదు. ప్రతిదినము " ఉసిరికాయ " తినుట మంచిది.

అజీర్ణము కలిగినప్పుడు ఆహారము తీసుకొనుట మంచిదికాదు. శొంఠిపొడి, రెట్టింపు బెల్లముతో కలిపి తినిన అజీర్ణము పోవును. జీలకర్ర, వాము, ఉప్పు, కలిపి, చిటికెడు పొడం రెండుపూటలా వాడితే అజీర్ణం పోతుంది. ఆకలి సరిగా లేనప్పుడు జీలకర్ర పొడిగాని, పిప్పళ్ళ చూర్ణము గాని బెల్లముతో కలిపి 5 గ్రాముల చొ॥ న తినిన ఆకలి పుట్టును. కడుపు నొప్పికి కడుపు ఉబ్బరానికి యింగువ వాడటం మంచిది, జిగట విరేచనాలకు యింగువ నేతితో వేయించి, చిటికెడు పొడుం మజ్జిగతో వాడిన తగ్గును.

పంటి నొప్పికి యింగువ, హారతి కర్పూరం సమంగా నూరి ముద్దగా చేసి, పిప్పివంటిలో పెడితే క్రిమి నశించి బాధ తగ్గుతుంది.

బి.పి.తో బాధపడేవారు 50 గ్రాముల ధనియాలు నలగగొట్టి 250 మి.లీ నీటిలో పోసి రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయమే పిసికి, వడగట్టి, ఆ నీటిని తాగిన, పైత్యము తగ్గును. బి.పి. అదుపులోకి వచ్చును.

కొంతమందికి ముక్కుదిబ్బడలేసి, వాసన తెలియదు, దానికి పసుపు, వస, నేతితో కలిపి, నిప్పులపై వేసి పొగపీల్చిన ముక్కు వాసన తెలియును.

నల్ల జీలకర్ర, బెల్లం, పసుపు, సమంగా నూరి మూటగట్టి వాసన పీల్చితే జలుబు, తలనొప్పి తగ్గుతుంది. లవంగము లేక మిరియాలు చూర్ణము తేనెతో వాడిన దగ్గు, గొంతు గురగుర పోవును.

బోదకాలుతో బాధపడేవారు ఆవనూనె ప్రతిరోజు పైకి రాచినను, వంటలలో వాడిననో బోదరోగము తగ్గును. చర్మరోగాలు తగ్గును.

తేలుకుట్టినప్పుడు కంటిలో ఉప్పనీటి చుక్కలు వేసి ఉప్పనీరు త్రాగిస్తే విషం హరిస్తుంది.

మూలశంక బాధకు వేడినీటిలో ఉప్పు కలిపి, వెడల్పు బేసిన్‌లో పోసి అందులో రోగిని కూర్చొబెట్టిన బాధలు తగ్గును. జముడుపాలు, పసుపు కలిపి పైన రాయవలెను.

శ్రీ హనుమాన్ దివ్యచరితం (తరువాయిభాగం)

సర్వవ్యాపి

త్రేతాయుగంలో శ్రీ రామకార్య దురంధరుడు, ద్వాపరయుగంలో అర్జునుని రథంపై కపికేతనంలో స్థిరంగా వున్నవాడు, కలియుగంలో ప్రతి గ్రామంలోను హనుమత్ ఆలయాలలో వెలసి సర్వజగద్రక్షకుడై, సర్వాభీష్టప్రదాతయై అందరకు సన్నిహితుడు, హితుడు అయినవాడు పవనసుతుడైన హనుమంతుడు. భవిష్యత్తులో వచ్చే మన్వంతరంలో ఏర్పడే బ్రహ్మాండంలో హిరణ్యగర్భుడుగా అవిర్భవిస్తాడు. భవిష్యత్ బ్రహ్మ కూడా ఆయనే. నవ బ్రహ్మ స్వరూపుడు, దశ విష్ణురూపుడు, ఏకాదశ రుద్రావతారుడు, ద్వాదశ ఆదిత్య తేజస్వి, త్రయోదశ సోముడుగా ఆయనను వర్ణిస్తారు. హనుమంతుడు శైవులకు, వైష్ణవులక, స్మార్తులకే కాకుండా, యిప్పుడు సర్వమతాలవారికీ ఆరాధనీయుడైనాడు. ఆయనంటే అందరికీ అభిమానమే, భక్తియే. రుద్రవీర సముద్భవుడు కనుక శైవులకు, శ్రీరామ పాద సేవాదురంధరుడైనందున వైష్ణవులకు, సాక్షాత్ వైష్ణవులకు, సాక్షాత్ పరబ్రహ్మభావం పొంది, సర్వబ్రహ్మాండ సృష్టిని చేయగల సమర్థుడైనాడు. రాబోయే సర్వచరాచర ప్రపంచ సృష్టికి శ్రీ హనుమత్ విరాడ్ మూర్తియే కర్త - భవిష్యత్ చతురాననుడు అంటే భవిష్యత్ బ్రహ్మ, ఆయన త్రిమూర్తి స్వరూపుడు. సర్వ దేవతామయుడు. ఆయన నామం ఉచ్చరిస్తే చాలు సర్వపాపాలు తొలగి పోతాయని అందరి విశ్వాసం. సర్వారిష్టాలు పటా పంచలౌతాయని నమ్మకం. తెల్ల గురివింద చెట్టు వేరును శుభ్రం చేసి, బంగారంలో చుట్టి హనుమంతునిముద్రికనుచేసి, హనుమంతుని మూలమంత్రంతో పూజిస్తే జనాకర్షణ కల్గుతుంది. హనుమంతుని విగ్రహంముందు ఆయన వాహనమైన ఒంటెను వుంచి పూజిస్తే కోరినకోరికలు తీరుతాయి. తెల్లజిల్లేడువేరులో హనుమంతుని విగ్రహం చేసి ఉపాశిస్తేశత్రుసంహారంతేలిక. ఇలా పూజించే శంకరుడు త్రిపురాసురులను సంహరించాడు. హనుమాన్ సాలగ్రామ మూర్తి చాలా వింతగా వుండే ప్రతిమ. శిరస్సు దక్షిణ భాగంలో గుండ్రని చక్రం, దానికి ఎడమవైపు బాణం దెబ్బ తగిలిన అవుగిట్టచే ఏర్పడ్డ నీటిపాయ, మూలికా రూపంగావుండే తోక, అనేక శిఖరాలు, సూక్ష్మమైన విల్లు ఆకారం, ముఖం పై రెండు చక్రాలు, చిన్న పుష్కరం కలిగి, శ్రీ హనుమంతుని సాలగ్రామం ప్రకాశిస్తుందట. దీనిని అర్చిస్తే సర్వఫలప్రదం. "ఓం హరి మర్కట మర్కటాయనమః" అని జపిస్తూ హనుమను సేవించాలి. పూర్వం వృత్రాసురుడని సంహరించటానికి దేవేంద్రుడు యుద్ధానికి వెళ్ళి, అతని మాయాజాలానికి మూర్ఛపోయాడు. బృహస్పతి వచ్చి హనుమత్ స్తోత్రం ఉపదేశించాడు. దాన్ని పఠించి మూర్ఛనుంచి లేచి దేవేంద్రుడు వృత్రాసురుణ్ణి సంహరించాడు. హనుమంతుడు పంచభూతాత్మకుడే కాదు, పంచముఖ మూర్తి కూడా. వానర, నరసింహ, గరుడ, సూంకర అశ్వముఖాలలో అనేక అలంకారాలలో, కాంతితో దేదీప్యమానంగా ఉన్న 15 నేత్రాలతో, పద్మాలవంటి చేతులలో, ఖడ్గం, డాలు, పుస్తకం, అమృతకలశం, అంకుశం, పర్వతం, నాగలి, మంచంకోడు, మణులు ధరించి, పాములకు శత్రువైన గరుత్మంతుని గర్వాన్ని అపహరించిన రూపంతో హనుమంతుడు దర్శనమిస్తాడు. ఈ పంచముఖ ఆంజనేయుని స్మరిస్తే చాలు సర్వరోగాలు, భయాలు, పాపాలు నశిస్తాయి. ఆయుస్సు, ఆరోగ్యం, ఐశ్వర్యం లభిస్తాయి.

"వందే వానర, నారసింహ, ఖగరాట్, క్రోడాశ్వ వక్త్రాంచితం
నానాలంకరణం, త్రిపంచ నయనం, దేదీప్యమానం రుచా
హస్తాబ్జై రసి, ఖేట, పుస్తక, సుధాకుంభాం, కుశాద్రీన్ హలం
ఖట్వాంగం, మణి, భూరుహంచ దధతం సర్వారి గర్వాపహం".

<u>నవ వ్యాకరణ వేత్త - సువర్చలావిభుడు</u>

ఆంజనేయునికి నవ వ్యాకరణాలు నేర్చుకోవాలన్న కోరిక కల్గిందట. ఆ విద్యలు చెప్పగల వాడు సాక్షాత్తు సూర్య భగవానుడు ఒక్కడే. ఆయన దగ్గరకు వెళ్ళి వినయంగా విద్య నేర్పమని అర్థించాడు. "నేను ఉదయం ఒక వైపు. సాయంత్రం ఇంకోవైపు ఉంటాను. ప్రతి క్షణం ప్రయాణం చేస్తూంటాను. నువ్వు విద్య ఎలా నేర్చుకోగలవు?" అని ప్రశ్నించాడు సూర్యుడు. దానికి సమాధానంగా "ఒక కాలు తూర్పు కొండ మీద, రెండవది పడమటి కొండమీద-ఉంచి అనుక్షణం మిమ్మల్ని అనుసరిస్తూ నేర్చుకుంటాను" అని హనుమ చెప్పాడు. అతని ఆసక్తికి, దీక్షకు మెచ్చి విద్య నేర్పడం ప్రారంభించి 5 రకాల వ్యాకరణాలు నేర్పాడు. మిగిలిన 4 కూడా నేర్పమని శిష్యుడు కోరాడు. అవి వివాహితులకు మాత్రమే నేర్పబడేవి అని చెప్పాడు గురువు. దానికి శిష్యుడు విచారించాడు. గురువునే పరిష్కారం చెప్పమన్నాడు. అప్పుడు ఆయన తన కుమార్తె సువర్చలను వివాహం చేసుకుంటే నేర్పుతాను అన్నాడు. సరేనంటూ ఒక షరతు విధించాడు హనుమ. "వివాహం చేసుకుంటాను కాని, దాంపత్యం-ఉండదు దానికి మీ అమ్మాయి అంగీకరిస్తే నేను సిద్ధం" అన్నాడు. కూతురు మనస్సును

గ్రహించి, అమె ఆ షరతుకు ఒప్పుకోవడంతో సువర్చలకు, ఆంజనేయ స్వామికి వివాహం జరిపించారు సూర్యుడు, ఆయన భార్య ఛాయాదేవి. ఆ తరువాత శిష్యుడికి మిగిలిన 4 వ్యాకరణాలు శ్రద్ధగా నేర్పించాడు. అందుకే అంజనేయుడు "నవ వ్యాకరణ పండితుడు" అయ్యాడు. చక్కగా, శుద్ధిగా, నేర్పుగా మాట్లాడాడు. మొదటి సారిగా శ్రీ రాముడు కిష్కింధలో కలిసినప్పుడు ఆయన మెప్పను పొందాడు. అలాగే లంకలో సీతను దర్శించి ఆమెతోనూ చాలా శాస్త్ర బద్ధంగా, ఆత్మీయంగా మాట్లాడి సీతమ్మ దీవెనలు పొందాడు. ఇలా నేర్చిన విద్యను సార్ధకం చేసుకుని ప్రశంసలు అందుకున్నాడు. అలాంటి వారిని 'వాఙ్మి' అంటారు. అకోవలో చేరినవాడు బుద్ధిమంతుడు, మతి మంతుడు సంస్కారి అయిన హనుమంతుడు.

"శ్రీ సువర్చలా థిష్టిత వామభాగం - నిరస్తకందర్ప సురూప దర్పణం - భానుప్రభం - రాఘవకార్యదక్షం
అస్మత్కులేశం శ్రీ హనుమంతమీడే" అని స్తుతిస్తే మనకు రక్షగా నిలబడతాడు పావని.

హనుమత్ వ్రతం

మార్గశిర శుద్ధ త్రయోదశి నాడు హనుమాత్ వ్రతం చేస్తారు. పంపానది ఒడ్డున కాని, కలశంలో పంపాజలాన్ని ఆవాహన చేసికొని చేస్తారు. 13 ముళ్ళు గల తోరణాన్ని పూజించి, మంత్రంతో చేతికి కట్టు కుంటారు. వ్రత కథలను చదివి, నైవేద్యం పెట్టి ప్రసాదాన్ని తింటారు. ఈ రోజుననే లంకలో సీతాదేవిని హనుమంతుడు దర్శించాడని చెప్తారు. కనుక హనుమత్ వ్రతం రోజున హనుమను అర్చించితే సమస్త దుఖాలు పోతాయి. కోర్కెలన్నీ తీరుతాయి. సర్వసంపదలు లభిస్తాయి. రావణ సంహారం ముందు శ్రీరాముడు, అరణ్యవాస, అజ్ఞాత వాసాలు నిర్విఘ్నంగా జరిగి, కౌరవులపై చేసే యుద్ధంలో పాండవులకు జయం కలగాలని శ్రీ కృష్ణుని సలహాతో ద్రౌపదీ హనుమత్ వ్రతాన్ని చేశారు. ఫలితాలను పొందారు.

హనుమత్ జయంతి

వైశాఖ మాసంలో కృష్ణ పక్షంలో దశమినాడు శనివారం నాడు అంజనేయుడు జన్మించినట్లు భావిస్తారు. ఆ రోజును హనుమత్ జయంతిగా నిర్వహిస్తారు. ఆయన కదళీవన విహరుడు. కనుక అరటి చెట్లలో అలయాలను అలంకరిస్తారు. నాగవల్లి పూజ హనుమకు యిష్టం కనుక అశేషమైన తమలపాకులతో భక్తిగా పూజిస్తారు. పానకం, వడపప్పు, అప్పాలు నైవేద్యం పెట్టి ప్రసాదంగా స్వీకరిస్తారు. ఆరోజే హనుమత్ సువర్చలా కళ్యాణం వైభవోపేతంగా చేసి, గ్రామోత్సవం నిర్వహించి, అందరికి ఆ పుణ్యమూర్తుల దర్శన భాగ్యాన్ని కల్పిస్తారు. మామిడిపండ్ల కాలం కనుక పండ్లతో ఒక రోజు, గంధ సింధూరంతో యింకొక రోజు, తమలపాకులతో జయంతినాడు త్రయాహ్నికంగా పూజించటం అలవాటుగా వుంది. హనుమకు లడ్డు అంటే మహా ప్రీతి కనుక వాటినీ నైవేద్యంగా సమర్పిస్తారు.

భీమ స్వరూపుడు

హనుమంతుడు, భీముడు యిద్దరూ వాయుదేవుని కుమారులే. భీముడికి తన కంటే బలవంతులు లేరని గర్వం. అంజనేయుడు ముసలి కోతి వేషం వేసుకొని, దారికి అడ్డంగా కూర్చున్నాడు. భీముడు వెళ్ళేదారిలో దాటటం యిష్టం లేక తోక ముడవమన్నాడు భీముడు. తను ముసలివాడనని, తోకను కదల్చలేనని, ఎత్తి ప్రక్కన పెట్టి వెళ్ళమని అంజనేయుడు కోరాడు. ఎంత ప్రయత్నించినా ఎత్తలేకపోయాడు., పైగా తోక క్రింద పడి నలిగిపోయాడు. అప్పుడు తెలుసుకున్నాడు ఆ కోతి సాక్షాత్తు అంజనేయుడేనని. ఇలా భీముని గర్వాన్ని అణచాడు. వాలిని సంహరించటానికి సుగ్రీవునికి శ్రీరామునికి స్నేహం కూర్చాడు. సీతాన్వేషణ చేసి రామునికి సీత జాడ చెప్పాడు. సుందర కాండలో తన లీలావైభవం అంతా చూపాడు. విశ్వరూపాన్ని ప్రదర్శించాడు. రావణుని గర్వభంజనంగా లంకా దహనం చేశాడు. విభీషణుడు రాముని శరణు కోరినప్పుడు అందరూ వద్దన్నా, సూక్ష్మబుద్ధిగల హనుమ శరణుజొచ్చిన వాడిని రక్షించాలని రామునికి సలహా యిచ్చాడు. తన గుండెలో సీతారాములు ఎప్పుడూ కొలువై వుంటారని, గుండె చీల్చి చూపాడు. లక్ష్మణాదుల మూర్ఛపోతే సంజీవ పర్వతాన్ని తెచ్చి అపాయం నుంచి కాపాడాడు.

అష్టాంగ యోగం

" సతస్యరోగో నజరానమృత్యు:

ప్రాప్తస్య యోగాన్ని మయం శరీరమ: "

యోగాగ్నిలో శరీరాన్ని శుద్ధి చేసుకొన్న మానవులకు జరామరణ రోగ భయము ఉండదని ఉపనిషత్ వాక్యము.

'యజిర్‌యోగే' యజిర్ అనే సంస్కృత ధాతు శబ్దమునుండి పుట్టిన యోగ శబ్దానికి 'కలయిక' అని అర్థము. జీవుడిని పరమాత్మతో కలుసుకొనేటట్లు చేసేది యోగము. అన్నివిధాలైన సంసార సంబంధమైన దు:ఖాల నుంచీ విముక్తి పొంది సచ్చిదానంద స్వరూపుడైన పరమాత్మను చేరుకోవాలంటే యోగాభాస్యము ఎంతగానో అవసరం.

యోగ శాస్త్రాన్ని పతంజలి మహర్షి రచించి, 'అతీత శక్తులు' మానవులకు యోగాభాస్యం ద్వారా లభించేటట్లు ఎన్నో మార్గాల్ని సూచించాడు. మానవులలో అధార స్థానంలో 'కుండలిని' అనే మహాశక్తి నిద్రిస్తూ వుంటుందనీ, ఎవరైతే యోగ సాధన చేసి ఆ మహాశక్తిని మేల్కొల్పి వశం చేసుకుంటారో వారికి అణిమాది అష్టసిద్ధులన్ని లభిస్తాయనీ, అందుకు అష్టాంగ యోగమే తోడ్పడుతుందనీ, చక్కగా విశదపరచాడు.

వస్తువుల్ని ప్రకాశింపచేసే వెలుగేది ? అని శంకరులవారు శిష్యుడ్ని ప్రశ్నింపగా పగటి పూట సూర్యుడనీ, రాత్రిపూట దీపము, చంద్రాది నక్షత్రాలని సమాధానమిస్తాడు. మరి ఆ సూర్యుడ్ని, దీపాన్ని, చంద్రాదుల్ని చూపించే వెలుగేది? అని ప్రశ్నించగా 'కన్ను చూపిస్తుందని' సమాధానం చెప్పాడు. కన్నులు మూసుకొన్నప్పుడు నీకు ఏది వెలుగు ? అని శంకరులవారు ప్రశ్నిస్తే 'బుద్ధి' వెలుగుతుంటుందని సమాధనం చెప్పాడు. మరి ఈ బుద్ధిని ప్రకాశింపచేసేది ఏది ? అని ప్రశ్నిస్తే "ఆత్మ" అని సమాధానం చెప్పాడు.

ఆ గురుశిష్యుల సంభాషణని బట్టి వెలుగులకెల్ల వెలుగు 'ఆత్మ' అని తెలుస్తున్నది. ఈ ఆత్మకి మూడు లక్షణాలున్నాయని కూడా ఉపనిషత్తులు పేర్కొన్నాయి.

'ఆత్మ' తాను స్వయంగా జ్యోతి వలె ప్రకాశిస్తూ మనస్సును - జ్ఞాన స్వరూపంగా ప్రకాశింపజేస్తుంది. 'జ్ఞానము' అనే లక్షణమే ప్రధానమైన మొదటి లక్షణము. దీనినే 'చిత్' మాటతో తెలియజేస్తున్నారు పెద్దలు. చిత్ అంటే చిత్తము. చిత్తము అంటే మనస్సు. అంటే మనస్సు ఆత్మయొక్క మొదటి లక్షణము. రెండవ లక్షణము ఆత్మ నిత్యమైనటువంటిది. శాశ్వతము అంటే 'సత్' అంటే సత్యము. అంటే ఆత్మ సత్యమైనటువంటిది. అంటే బాహ్య జగత్తు అశాశ్వతము, అజ్ఞానము, దు:ఖహేతువు. ఆత్మ యొక్క మూడవ లక్షణము "ఆనందము". దు:ఖము బాహ్య శరీరమునకే గానీ ఆత్మకు లేశమైన దు:ఖము అంటదు. అందుకే 'ఆత్మ'ను సచ్చిదానంద రూపంగా పెద్దలు పరిగణించారు.

అటువంటి మహనీయ లక్షణములు గల 'ఆత్మ'ను పొందిన మానవులు, తమ జన్మ పరమార్థమును గ్రహించి 'ఆత్మ' సాక్షాత్కారమునకు ప్రయత్నించాలి. అందుకు మార్గము చూపగల సద్గురువును ఆశ్రయించాలి. యోగాభ్యాసము చేసి, యోగ సాధన చేసి, ఉత్తమ పురుషార్థామైన 'మోక్షమును' సంపాదించాలి. అందుకొఱకు

'అసతోమ సద్గమయ
తమసోమా జ్యోతిర్గమయ
మృత్యోర్మా అమృతంగమయ'

అని ప్రార్థించాలి. అసత్తునండి సత్తులోనికి, చీకటి నుండి వెలుగులోకి, మృత్యువు నుండి అమృతములోకి నడిపింపుమని ఎల్లప్పుడూ పరమాత్మను ప్రార్థించుటయే మానవ జన్మకి సార్థకత. ఆధునిక నాగరికత వ్యామోహములో పడిన మానవులు తమ జన్మయొక్క పరమార్థమును ఉత్కృష్టతను గ్రహింపక, అశాశ్వతమైన భోగాలాలతలో జీవితములను వెచ్చించుట ఎంత వరకు ఉచితమో? స్థిమితముగా ఆలోచించుకొని, సన్మార్గమున నడచి, సమ సమాజ స్థాపనకు తోడ్పడవలసిన అవసరము ఎంతగానే

దేవతలు ఉపాసన చేసిన కొలది రక్షించును. వ్యాహృతులు కలిపి వేరువేరుగా జపించవలెను. (ప్రచ్ఛశ: అర్ధర్చశ: సమస్తాం) గాను జపించవలెను. ప్రతి వారు స్త్రీ పురుషులెల్లరు సూర్యోదయానికి ముందు నిద్రలేచి కలకృత్యములు తీర్చుకుని ఎవరివిధిని గాయిత్రిని జపించునో నాతడు ఏ పాపములంటక సద్గతి పొందును. పరమ పవిత్రమైన గాయిత్రి ఇలాంటి ప్రభావం గలదని చెప్పనలవిగాదు. ఇంతటి మహాత్యముగల గాయిత్రిని ధ్యానించిన పరమపదము పొందెదరు.

విన్నపము

'సరసభారతి' సాహిత్య, సాంస్కృతిక మాస పత్రికకు చందాదారులుగా చేరి ప్రోత్సహించండి, మీ విద్యాలయాలలో జరిగే సాహిత్య, సాంస్కృతిక, ఆధ్యాత్మిక విషయాలను సంక్షిప్తంగా వ్రాసి సంపాదకులకు అందజేయండి. ఈ పత్రికలో మీ వ్యాపార ప్రకటనలకు చోటు కల్పించి ఉత్సాహపరచండి. మీ అందరి అండదండలే పత్రికకు బలం. మీలోని రచయితలను మేల్కొల్పండి. తక్కువ పేజీలలో మీ సృజనాత్మక రచనలు అందచేయండి.

విడి ప్రతి రూ. 5/- సంవత్సరం చందా రూ. 50/-

Learn and Earn Phone No. 08676 235079
Cell No. 9248768889

VAMSI COMPUTERS

Near Raavi Chettu, Old SBI Road, Vuyyuru - 521165

Courses Offered :

Ms. Office : Ms. Word, Ms. Excel, Ms. Powerpoint, Ms. Access
Languages : C, C Data Structures, C++, C++ Data Structures, Java, VB
RDBMS PACKAGES : Foxpro, Oracle
Accounting Packages : Tally, Focus, Wings & Ex Next Generation
DTP : Ms. Office, Pagemaker, Photoshop & Freehand
DCA & PGDCA Courses also Available

Internet Training is Common to Every Course

Job Works Training also available

◆ సరసభారతి చందాదారులకు, సరసభారతి పాఠకులకు కోర్సు ఫీజులో రాయితీ ఇవ్వబడును

కూపన్:

వంశీ కంప్యూటర్స్, రావి చెట్టు దగ్గర, ఉయ్యూరు - 521165

నోట్ : ఈ కూపన్ తీసుకువచ్చినవారికి మాత్రమే రాయితీ....

"సుందరే సందరో రామ: సుందరే సుందరీ కథా
సుందరే సందరీ సీతా సుందరే సుందరం వనం
సుందరే సుందరం కావ్యం సుందరే సుందర: కపి:
సుందరే సుందరం మంత్రం సుందరే కిం న సుందరం"

అని సుందరకాండ సర్వాంగ సుందరంగా ప్రసిద్ధం. దాని పారాయణ సర్వాభీష్టదాయకం. హనుమంతుని దివ్య వైభవం అంతా ఈ కాండలో వాల్మికి అద్భుతంగా వర్ణించాడు.

మంత్రోపాసన :

హనుమన్మంత్రాన్ని ఉపాశించాలంటే బ్రహ్మచర్యం, కామక్రోధాదుల దూరం చేసుకోవటం, సత్యం, శాంతం, దయ, ప్రేమ, మధురంగా మాట్లాడటం, ఏకాగ్రత వుంటే చాలు. మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయి. హనుమంతునిపై అచంచల భక్తి విశ్వాసాలుంటే చాలు. నిరంతర రామ నామస్మరణ చేస్తే చాలు అవే ఆ మంత్రాలకు శాంతి. సుందరకాండ పారాయణ, హనుమాన్ చాలీసా, అంజనేయదడకంను భక్తి శ్రద్ధతో పఠిస్తే సర్వత్రాజయం. భయం ఉండదు. అభయ ప్రదుడు అంజనేయుడే మనకు కొండంత అండ. శుచి, శుభ్రతలను శారీరకంగాను, మానసికంగా అలవరచుకొని హనుమను పూజిస్తే సర్వకార్య సిద్ధి కలుగుతుంది. సర్వోత్తమ స్థితి కల్గుతుంది. ముక్తి లభిస్తుంది.

ఏక శ్లోకి సుందరకాండ

"తీర్త్వా క్షారపయోనిధిం, క్షణ మధోగత్వా శ్రియ : సన్నిధిం
దత్త్వా రాఘవ ముద్రికా మపశుచం, కృశ్వా ప్రవిశ్వాటవీం
భఙ్క్త్వాలానేకతరూపం, నిహత్యబహుళాం, రక్షాగణాం స్తత్పురీం
దగ్ధ్వాదాయమణిం, రఘూద్వహ మగాద్వీరో హనూమాన్ కపి :"

ప్రార్థనా శ్లోకాలు

1. సుగ్రీవ సచివాయాచ కపిశ్రేష్టాయ మంత్రిణే
   స్వామి భక్తాయ శాంతాయ, హనుమంతాయ నమోనమ:
2. వాయుపుత్రాయ మహావీరం అంజనానంద వర్ధనం
   సీతారామ ప్రియంభక్తం తం కపీశం నమామ్యహం
3. అంజనానందనం వీరం జానకీ శోక నాశనం
   కపీశమక్ష హంతారం వందే లంకాభయంకరం
4. అంజనేయం మహావీరం బ్రహ్మ విష్ణు శివాత్మకం
   తరుణార్క ప్రభం శాంతం రామదూతం నమామ్యహం (ప్రదక్షిణ స్తోత్రం)
5. అదౌ రామ తపోవనాది గమనం - హత్వామృగంకాంచనం
   వైదేహా హరణం - జటాయుమరణం - సుగ్రీవ సంభాషణం
   వాలీని గ్రహణం - సముద్రతరణం - లంకాపురీదాహనం (ఏక శ్లోకి రామాయణం)
   పశ్చాద్రావణ కుంభ కర్ణ హననం - యేతద్ధిరామాయణం.

"గౌతమ"

శ్లో॥ సంధ్యాముపసతేయేతు । సతతంసంచిరుంప్రతాః

వధూతపాపాస్తేయాతి । బ్రహ్మలోకమనామయం ।

త్రికాలములందు క్రమము తప్పక శ్రద్ధ అసక్తితో సంధ్యావందనము ఆచరించువాడు సమస్తపాపములనుండి విముక్తుడై పునారావృత్తి రహిత బ్రహ్మలోకమును పొందును.

ఇట్టి ఉత్కృష్టమైన సంధ్యావందన కర్మను, మన ప్రాచీన ఋషులు అందరు ఆచరించి దీని విషయములు ఎన్నో అందించియుండిరి. ఇది మన వంశపారంపర్యంగా ద్విజులందరకు (బ్రహ్మ, క్షత్రియ, వైశ్యులు) వారివారి విధివిధానములతో చెప్పియుండిరి. ఉపనయన సంస్కారమున గురువుచే గాయిత్రి మంత్రము ఉపదేశించబడును. అప్పటినుండి బ్రహ్మచర్య, గృహస్థ, వానప్రస్థ యత్యాశ్రమముల వారికి, (4 ఆశ్రమముల వారికి) నిష్ఫలాపేక్షగా, విధిగా సంధ్యావందనం చేయవలసినదిగా ఋషులు నొక్కివక్కాణించిరి. కాని ఈనాడు నూటికి 10 మంది కూడా ఆచరించుట లేదు. దీనికి గల కారణములు మన శాస్త్రముల మీద నమ్మకం లేకుండుట కాని, ఊర్ధ్వలోకములున్నవనికాని, పునర్జన్మ ఉన్నదనిగాని, పాపపుణ్యములున్నవనిగాని నమ్మకము లేకుండటే కారణముగా కనబడుచున్నది. పాపములు చేయలేదనే బ్రమ. ప్రతిరోజు పంచమహాపాపములు విధిగా చేసెదరు. దానికి

ఈనాడు ప్రజలలో ద్విజులుకంటే స్త్రీలు, శూద్రులు ఎక్కువగా ఆచరించు శ్రద్ధ చూపుతున్నారు. గాన శూద్రులకు, స్త్రీలకు కూడా పురాణోక్త సంధ్యావందనం ప్రాచీన ఋషులే చెప్పియున్నారు. యెవరి ధర్మం ప్రకారం వారు అచరించుట వలన ధర్మ రక్షణ జరుగును. ధర్మరక్షణ వలన సర్వసుఖములు కలుగును.

ధర్మ ఏవ హతో హంతి. ధర్మో రక్షిత రక్షిత :

(ప్రజలందరు) స్త్రీ పురుషులందరు పాటించినగాని రక్షణకలుగదు. గాన అందరు తగురీతిగా శాస్త్రానుసారం ప్రయత్నించెదరుగాక. శారీర సంస్కారములు 18గా విఖనసమహర్షి చెప్పగా బోధాయనాది ఋషులు - 16 సంస్కారములుగా చెప్పిరి. సంస్కారములు చేయు పద్ధతిలో, భిన్నాభిప్రాయములుగా చెప్పియున్నారు. మనుజులందరికి 18 కల్పములు వారు చెప్పిరి. శారీర సంస్కారములలో, ఉపనయన సంస్కారం ఒకటి, ఆయా కల్పమే ప్రకారం ఈ సంస్కారం జరుగును. ఋగ్వేద కల్పములు కొన్ని, అధర్వణ వేద కల్పములు కొన్ని కలిపి మొత్తం 18 కల్పములు ముఖ్యములుగా చెప్పిరి.

విష్ణుధర్మోత్తరం - 165వ అధ్యాయంలో
వజ్ర మార్కండేయ సంవాదం

వజ్ర ఉవాచ :

శ్లో॥ 1. హోతవ్యే విష్ణుదైవత్యే సావిత్రీమేత్యయోదిత:

హోమకర్మణి సందేహో మహాన్మే భృగునందన :

2. సవితాదైవతం తస్యా: సావిత్ర్యుచ్య తే తత:

తయా కథంతు కర్తవ్యం హోమకర్మతు వైష్ణవం

3. ప్రభావమార్షే శ్ధాత స్యాస్తమమ కీర్తయ

వేదమాతాతు సంప్రోక్తా సర్వపాపప్రణాశిని .

శ్రీరస్తు   శుభమస్తు

కృతయుగంలో నృసింహనామం
త్రేతాయుగాన శ్రీ రామనామం
ద్వాపరయుగాన శ్రీ కృష్ణనామం
(పాపవినాశని) కల్మష హారిణి పుణ్యప్రదాయిని

గోవింద నామములు

పరచూరి కృష్ణమాచార్యులు
సాయిగౌతమి జ్యోతిష్య
హస్తసాముద్రికాలయము
సుధీర్‌టింబర్ డిపో దగ్గర, యాకమూరు,
తోట్లవల్లూరు రోడ్.

శ్రీ శ్రీనివాస గోవిందా
శ్రీ వేంకటేశా గోవిందా
భక్తవత్సలా గోవిందా
భాగవతప్రియా గోవిందా
నిత్యనిర్మలా గోవిందా
నీలమేఘశ్యామ గోవిందా
పురాణపురుష గోవిందా
పుండరీకాక్ష గోవిందా
గోవిందా హరి గోవిందా
గోకులనందన గోవిందా
నందనందనా గోవిందా
నవనీత చోర గోవిందా
పశుపాలక కృష్ణ గోవిందా
పాపవిమోచన గోవిందా
దుష్టసంహార గోవిందా
దురిత నివారణ గోవిందా
శిష్ట పరిపాలక గోవిందా
కష్టనివారణ గోవిందా
గోవిందా హరి గోవిందా
గోకులనందన గోవిందా
వజ్రమకుటధర గోవిందా
వరాహమూర్తి గోవిందా
గోపిజనలోల గోవిందా

ధశరథనందన గోవిందా
దశముఖ మర్ధన గోవిందా
పక్షివాహన గోవిందా
పాండవప్రియ గోవిందా
గోవిందా హరి గోవిందా
గోకుల నందన గోవిందా
మత్స్యకుర్మా గోవిందా
మధుసూదన హరి గోవిందా
వరాహ నరసింహ గోవిందా
వామన భృగురామ గోవిందా
బలరామానుజ గోవిందా
బౌద్ధకల్కిధర గోవిందా
వేణుగాన ప్రియ గోవిందా
వేంకటరమణ గోవిందా
గోవిందా హరి గోవిందా
గోకులనందన గోవిందా
సీతానాయక గోవిందా
శ్రితపరిపాలక గోవిందా
దరిద్రజనపోషక గోవిందా
ధర్మ సంస్థాపక గోవిందా
అనాధ రక్షక గోవిందా
ఆపద్బాంధవ గోవిందా
శరణాగతవత్సల గోవిందా

గోవర్ధనోద్ధార గోవిందా
గోవిందా హరి గోవిందా
గోకుల నందన గోవిందా
కమలదళాక్ష గోవిందా
కామితఫలదాతా గోవిందా
పాపవినాశక గోవిందా
పాహిమురారే గోవిందా
శ్రీముద్రాంకిత గోవిందా
శ్రీ వత్సాంకిత గోవిందా
ధరణీనాయక గోవిందా
దినకరతేజా గోవిందా
గోవిందా హరి గోవిందా
పద్మావతిప్రియ గోవిందా
ప్రసన్నమూర్తి గోవిందా
అభయహస్త ప్రదర్శన గోవిందా
మత్స్యావతార గోవిందా
శంఖచక్రధర గోవిందా
శార్ఙగధాధర గోవిందా
వీరజాతీర్థ గోవిందా
గోవిందా హరి గోవిందా
గోకులనందన గోవిందా
సాలగ్రామధర గోవిందా
సహస్రానామ గోవిందా

కరుణాసాగర గోవిందా
లక్ష్మీ వల్లభ గోవిందా
లక్ష్మణాగ్రజ గోవిందా
కస్తూరితిలక గోవిందా
కాంచనాంబరధర గోవిందా
గరుడవాహన గోవిందా
గజరాజరక్షక గోవిందా
గోవిందా హరి గోవిందా
వానరసేవిత గోవిందా
వారధిబంధన గోవిందా
ఏడుకొండలవాడ గోవిందా
ఏకస్వరూప గోవిందా
శ్రీ రామకృష్ణ గోవిందా
రఘుకులనందన గోవిందా
ప్రత్యక్షదేవా గోవిందా
పరమదయాకర గోవిందా
గోవిందా హరి గోవిందా
వజ్రకవచధర గోవిందా
వైజయంతిమాల గోవిందా
వడ్డీకాసులవాడ గోవిందా
వసుదేవతనయా గోవిందా
బిల్వపత్రార్చిత గోవిందా
బిక్షుక సంస్తుత గోవిందా

స్త్రీపుంపూప గోవిందా
శివకేశవమూర్తి గోవిందా
బ్రహ్మాండరూప గోవిందా
భక్త రక్షక గోవిందా
గోవిందా హరి గోవిందా
గోకులనందన గోవిందా
నిత్యకల్యాణ గోవిందా
నీరజనాభ గోవిందా
హతీరామప్రియ గోవిందా
హరిసర్వోత్తమ గోవిందా
జనార్ధనమూర్తి గోవిందా
జగత్సాక్షిరూప గోవిందా
అభిషేకప్రియ గోవిందా
ఆపన్నివారణ గోవిందా
గోవిందా హరి గోవిందా
గోకులనందన గోవిందా
రత్నకిరీటా గోవిందా
రామానుజనుత గోవిందా
స్వయంప్రకాశ గోవిందా

ఆశ్రితపక్ష గోవిందా
నిత్యశుభప్రద గోవిందా
నిఖిలలోకేశా గోవిందా
ఆనందరూప గోవిందా
ఆద్యంతరహితా గోవిందా
గోవిందా హరి గోవిందా
గోకులనందన గోవిందా
ఇహపరదాయక గోవిందా
పద్మదళాక్షా గోవిందా
పరమదయాళో గోవిందా
పద్మనాభ హరి గోవిందా
తిరుమలవాస గోవిందా
తులసి వనమాల గోవిందా
శేషాద్రినిలయ గోవిందా
శేషశాయిని గోవిందా
శ్రీనివాస గోవిందా
శ్రీ వేంకటేశా గోవిందా
గోవిందా హరి గోవిందా
గోకులనందన గోవిందా

SUNDAY

AM		PM	
12-1	✓✓	12-1	xx
1-2	(+-)	1-2	x
2-3	✓	2-3	✓
3-4	xx	3-4	(+-)
4-5	✓✓	4-5	✓
5-6	xx	5-6	xx
6-7	✓	6-7	✓
7-8	✓	7-8	xx
8-9	(+-)	8-9	✓
9-10	✓	9-10	✓✓
10-11	x	10-11	(+-)
11-12	✓	11-12	✓

MONDAY

AM		PM	
12-1	xx	12-1	(+-)
1-2	✓✓	1-2	✓
2-3	xx	2-3	xx
3-4	✓	3-4	✓✓
4-5	✓✓	4-5	xx
5-6	(+-)	5-6	✓
6-7	✓	6-7	✓✓
7-8	xx	7-8	(+-)
8-9	✓✓	8-9	✓
9-10	xx	9-10	xx
10-11	✓	10-11	✓✓
11-12	✓✓	11-12	xx

TUESDAY

AM		PM	
12-1	✓	12-1	✓✓
1-2	✓✓	1-2	xx
2-3	(+-)	2-3	✓
3-4	✓	3-4	✓✓
4-5	xx	4-5	(+-)
5-6	✓✓	5-6	✓
6-7	xx	6-7	xx
7-8	✓	7-8	✓✓
8-9	✓✓	8-9	xx
9-10	(+-)	9-10	✓
10-11	✓	10-11	✓✓
11-12	xx	11-12	(+-)

WEDNESDAY

AM		PM	
12-1	✓	12-1	✓✓
1-2	xx	1-2	(+-)
2-3	✓✓	2-3	✓
3-4	xx	3-4	xx
4-5	✓	4-5	✓✓
5-6	✓✓	5-6	xx
6-7	(+-)	6-7	✓
7-8	✓	7-8	✓✓
8-9	xx	8-9	(+-)
9-10	✓✓	9-10	✓
10-11	xx	10-11	xx
11-12	✓	11-12	✓✓

గురువారము

AM		PM	
2-1	xx	12-1	xx
1-2	✓	1-2	✓✓
2-3	✓✓	2-3	xx
3-4	(+-)	3-4	✓
4-5	✓	4-5	✓✓
5-6	xx	5-6	(+-)
6-7	✓✓	6-7	✓
7-8	xx	7-8	xx
8-9	✓	8-9	✓✓
9-10	✓✓	9-10	xx
10-11	(+-)	10-11	✓
11-12	✓	11-12	✓✓

శుక్రవారము

AM		PM	
12-1	(+-)	12-1	✓
1-2	✓	1-2	✓✓
2-3	xx	2-3	(+-)
3-4	✓✓	3-4	✓
4-5	xx	4-5	xx
5-6	✓	5-6	✓✓
6-7	✓✓	6-7	xx
7-8	xx	7-8	✓
8-9	✓	8-9	✓✓
9-10	(+-)	9-10	(+-)
10-11	✓✓	10-11	✓
11-12	xx	11-12	xx

శనివారము

AM		PM	
12-1	✓✓	12-1	✓
1-2	xx	1-2	xx
2-3	✓	2-3	✓✓
3-4	✓✓	3-4	xx
4-5	(+-)	4-5	✓
5-6	✓	5-6	✓✓
6-7	xx	6-7	(+-)
7-8	✓	7-8	✓
8-9	xx	8-9	xx
9-10	✓	9-10	✓✓
10-11	✓✓	10-11	xx
11-12	(+-)	11-12	✓

✓✓ - Very Good Time
✓ - Good Time
(+-) - Eigther or Nor
xx - Bad Time
(కలియుగాంతం వరకు)

మానవుని చేతిలో గీత - మాధవుడి చేవ్రాత
ఈ రహస్యం చేధించు - బంగరు పయనం సాగించు

సాయిగౌతమి జ్యోతిష్య హస్తసాముద్రికాలయము

సుధీర్‌టింబర్ డిపో దగ్గర, యాకమూరు, తోట్లవల్లూరు రోడ్